

Ćwiczenia w rozpoznawaniu, wyrażaniu i nazywaniu emocji

Adresaci ćwiczeń: Piotr , Filip

1. Niedokończone zdanie

Rodzic podaje początek zdania, a dziecko kończy je zgodnie z własnymi odczuciami np.:

- Najbardziej lubię, gdy...
- Czasami boję się...
- Jestem smutny kiedy...
- Wstydzę się, gdy...
- Kiedy jest mi wesoło...
- Jestem zły, kiedy...
- Denerwuję się, gdy...

2. Zagadki- Rodzic czyta zagadki, a dziecko odgaduje jaka to emocja

- Gdy się w nasze serce wkrada,
To naszymi myślami włada,
Marszczy nam nosek, oczy i czoło,
Tupie nogą i palcem grozi wkoło. (**złość**)

- Czy ludzie lubią złość?
- Kiedy się złościmy, w jakich sytuacjach?
- Jak wyglądasz, kiedy się złościsz?
- Jak można uspokoić złość? Czy znasz jakieś sposoby? (podpowiadamy dziecku sposoby rozładowania złości np. policzyć w myślach do 10, pojeździć na rowerze, odetchnąć kilka razy bardzo głęboko itp.)

- Usta jak podkówka odwrócona,
Często łezka w oku zakręcona.
Wygląd twarzy tej dziewczyny
Jakby najadła się cytryny. (**smutek**)

- czy smutek jest nam potrzebny?
- kiedy ludzie się smucą?
- jakie znasz sposoby, żeby poprawić sobie humor?

- Ręce wymachują, ciało w górę leci,
Oczy jak iskielki się zapalają,
Wszystkie zębki usta odkrywają.(**radość**)

- kiedy czujemy radość, w jakich sytuacjach?
- przypomnij sobie ostatnią sytuację, w której byłeś radosny i opowiedz o niej
- co możesz zrobić, aby twoi bliscy byli radosni, czy są na to jakieś sposoby?

3. Pokaż jak się czujesz gdy:

- rodzice cię chwala,
- ktoś sprawi ci przykrość
- jesteś głodny
- dostaniesz prezent
- ktoś przyłapie cię na kłamstwie
- boli cię ząb
- boisz się dużego psa